

日付	献立名	材料名	軽食(おやつ)	延長保育
01 15 木	ごはん 厚揚げ野菜ごまみそ煮 きゅうりの変わり漬け かぶのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/生揚げ ながいも ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ みそ 本みりん しょうゆ しょうが なたね油 すりごま 片栗粉/きゅうり ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/かぶ たまねぎ みそ かぶ葉/ロールパン なたね油 きなこ 三温糖/にぼし/かき/牛乳	揚げパン いりこ くだもの 牛乳	じゃがバター くだもの 麦茶
02 16 金	ごはん 海老かき揚げ もやし胡麻酢和え 小松菜納豆和え きゃべつみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/じゃがいも えび 干しえび (2-5歳) しらす干し (1歳) たまねぎ にんじん 小麦粉 食塩 あおりのり なたね油/もやし きゅうり にんじん しょうゆ りんご酢 なたね油 三温糖 すりごま/なっとう こまつな しょうゆ かつお節/キャベツ たまねぎ えのきたけ みそ/スパゲティ オリーブ油 ぶた肉 たまねぎ にんじん ビーマン なたね油 ホールトマト ケチャップ 食塩 洋風スープ/干しぶどう/みかん/麦茶	スパゲッティ・ ミートソース レーズン くだもの 麦茶	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
03 17 土	みそ煮込みうどん 豆腐ステーキホタテあん かぶのサラダ	干しうどん とり肉 ねぎ にんじん だいこん しめじ ねぎ 油あげ なたね油 みそ しょうゆ だし汁/木綿豆腐 食塩 片栗粉 なたね油 ほたて貝柱 しょうゆ 三温糖 酒 だし汁 片栗粉 チンゲンサイ/かぶ かぶ葉 にんじん きゅうり なたね油 りんご酢 食塩/米 酒 食塩 ツナ ホールコーン 焼のり/蒸し切干しいも/バナナ/麦茶	ツナコーンおにぎり 干し芋 くだもの 麦茶	クッキー くだもの 麦茶
05 月	ごはん かじきねぎみそ焼き ほうれんそう磯和え かぼちゃ桜えび炒め 豆腐となめこみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/かじき 酒 食塩 ねぎ みそ 本みりん しょうゆ なたね油/ほうれんそう きゅうり にんじん しょうゆ 焼のり/かぼちゃ なたね油 干しえび (除去0.1歳) 食塩/木綿豆腐 なめこ ねぎ みそ/せんべい/ポップコーン なたね油 食塩/りんご/牛乳	せんべい ポップコーン くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
06 20 火	ごはん 肉だんご甘酢あん 春雨サラダ ごぼうみそ煮 じゃが芋のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス 豆腐 ぶた肉 たまねぎ ニンニク しょうが 食塩 しょうゆ 片栗粉 なたね油 ケチャップ 砂糖 りんご酢 洋風スープ 片栗粉/はるさめ キャベツ きゅうり みかん しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油/ごぼう みそ 三温糖 こんぶ/じゃがいも たまねぎ わかめ みそ/干しうどん 油あげ だいこん にんじん ねぎ 干しいたけ しょうゆ 酒 食塩 だし汁(かつお)/チーズ/かき/麦茶	きつねうどん チーズ くだもの 麦茶	ジャムサンド くだもの 麦茶
07 21 水	ごはん 鮭ふわとろ蒸し 大根中華サラダ にら納豆和え お麩のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/鮭 食塩 酒 ながいも 木綿豆腐 食塩 だし汁 しょうゆ 本みりん 片栗粉/だいこん もやし にんじん きゅうり りんご酢 しょうゆ 食塩 なたね油 ごま油/なっとう にら しょうゆ あおりのり/蒸たまねぎ みそ こまつな/小麦粉 黒糖/牛乳 ガー豆乳 バター オートミール アーモンド/おしゃぶりこんぶ/みかん/牛乳	黒糖クッキー おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	かぼちゃクリーム くだもの 麦茶
08 22 木	マーボー豆腐丼 マカロニサラダ ひじきの煮物 かき玉汁	白米 胚芽米 木綿豆腐 ぶた肉 なす ねぎ だけのご干しいたけ しょうが ニンニク みそ しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油 ごま油 片栗粉/マカロニ きゅうり にんじん ツナ 食塩 マヨネーズ/ひじき 油あげ にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油/卵 ねぎ こんぶ かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉 チンゲンサイ/さつまいも 三温糖 生クリーム/にぼし 水あめ 水 しょうゆ ごま/りんご/牛乳	スイートポテト 田作り風いりこ くだもの 牛乳	菜飯おにぎり くだもの 麦茶
09 金	バターロールパン シーフードグラタン フレンチサラダ かぼちゃチャウダー	バターロールパン/マカロニ ほたて貝柱 えび たまねぎ なたね油 にんじん しめじ ブロッコリー 食塩 バター 小麦粉 豆乳 チーズ パン粉/キャベツ きゅうり にんじん 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/クリームコーン ホールコーン たまねぎ にんじん かぼちゃ なたね油 豆乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ/米 こんぶ 食塩 しらす干し こまつな ごま油 焼のり/金時めか 三温糖 しょうゆ/バナナ/麦茶	じゃこ菜飯おにぎり 煮豆 くだもの 麦茶	クッキー くだもの 麦茶
10 24 土	ごはん すき焼き風煮物 きゅうりごま酢和え もやしのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/ぶた肉 焼き豆腐 にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ しょうゆ 本みりん 砂糖/きゅうり ごま りんご酢 しょうゆ 三温糖/もやし たまねぎ しめじ みそ/食パン バター メーブルシロップ/干しぶどう/みかん/牛乳	メーフルトースト レーズン くだもの 牛乳	夕焼けおにぎり くだもの 麦茶
12 26 月	わかめごはん 豆腐入り千草焼き 白菜のさっぱり漬け 大根おろし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ/卵 木綿豆腐 とり肉 ほうれんそう たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうゆ 食塩 なたね油 こんぶ/はくさい きゅうり にんじん 食塩 しももんごま油 こんぶ/だいこん なめこ ねぎ みそ/小麦粉 オリーブ油 ドライイースト 三温糖 水 食塩 ノンエッグマヨネーズ 麦みそ ねぎ ビーマンコーン ベーコン チーズ/干しえび (いりこ0.1歳) /かき/牛乳	手づくり味噌ピザ あみえび くだもの 牛乳	さつま芋フライ くだもの 麦茶
14 28 水	ごはん ぶり照り焼き 三色塩ナムル 里芋の煮物 鶏ごぼろ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/ぶり しょうが 酒 しょうゆ 本みりん なたね油/もやし こまつな にんじん 食塩 ごま ごま油/さといも なたね油 しょうゆ 三温糖/とり肉 だいこん ねぎ えのきたけ ごぼう にんじん みそ/クッキー/チーズ/りんご/牛乳	クッキー チーズ くだもの 牛乳	コーンおにぎり くだもの 麦茶
19 月	茶飯ごはん おでん ほうれん草しらす和え じゃが芋のみそ汁	白米 胚芽米 こんぶ しょうゆ 酒 食塩/だいこん ウイナー はんぺん (魚すり身団子0.1歳) こんにやく にんじん 卵 こんぶ だし汁 しょうゆ 酒/ほうれんそう にんじん しょうゆ しらす干し/じゃがいも たまねぎ わかめ にぼし みそ/せんべい/ポップコーン なたね油 食塩/りんご/牛乳	せんべい ポップコーン くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
27 火	カレーライス 切干ツナサラダ れんこん揚げ わかめスープ	白米 胚芽米 ぶた肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ しょうが ニンニク なたね油 カレールウ/切り干しだいこん ほうれんそう 赤ビーマン 黄ビーマン ツナ なたね油 しょうゆ りんご酢 食塩/れんこん しょうゆ 三温糖 なたね油 片栗粉 あおりのり/ねぎ 干しいたけ えのきたけ わかめ だし汁 しょうゆ 食塩 ごま油/マーブルパン 生クリーム ヨーグルト みかん パナナ いちご/白米 ぶりかけ のりかつお/麦茶	フルーツヨーグルト ぶりかけおにぎり 麦茶	カルシウムラスク くだもの 麦茶
13 火	(セレクトメニュー) カレーライス または、ハヤシライス 切干ツナサラダ れんこん揚げ わかめスープ	白米 胚芽米 ぶた肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ しょうが ニンニク なたね油 カレールウ/切り干しだいこん ほうれんそう 赤ビーマン 黄ビーマン ツナ なたね油 しょうゆ りんご酢 食塩/れんこん しょうゆ 三温糖 なたね油 片栗粉 あおりのり/ねぎ 干しいたけ えのきたけ わかめ だし汁 しょうゆ 食塩 ごま油/マーブルパン 生クリーム ヨーグルト みかん パナナ いちご かぼちゃ 豆乳 小麦粉 甜菜糖/麦茶	フルーツライフル 麦茶	おせんべい くだもの 麦茶
23 金	(クリスマス会食) キャロットライス タンドリーチキン かれないフライ コールスローサラダ クリームパスタ 白菜のスープ	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび にんじん 食塩 酒 なたね油/とり肉 しょうが ニンニク 酒 食塩 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 なたね油/かれない 食塩 酒 小麦粉 パン粉 なたね油 ウスターソース/キャベツ きゅうり にんじん コーン ノンエッグマヨネーズ 食塩 ミントマト ブロッコリー/スパゲティ オリーブ油 ツナ たまねぎ ブロッコリー なたね油 粉チーズ 生クリーム 豆乳 食塩 洋風スープ/木綿豆腐 はくさい 干しいたけ こんぶ 食塩 洋風スープ 片栗粉 ホットケーキ粉 豆乳 なたね油 生クリーム メーブルシロップ いちご ブルーベリー/麦茶	いちご ブルーベリーの ホットケーキ 麦茶	ボンセン くだもの 麦茶

☆1.2歳は午前おやつとして牛乳(金:りんごジュース・水・土:豆乳)を飲みます。
☆くだものは、いちご、柿、バナナ、りんご、みかんなどを使用します。

12月の平均栄養量(幼児)
エネルギー 590Kcal
たんぱく質 20.9g 脂質 18.4g
食塩 1.8g